



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

Product placement [O pohybu](#) 23. 1. 2024 | redakce Vím, co jím

Jak vybrat správně padnoucí sportovní podprsenku a další sportovní doplňky

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/jak-vybrat-spravne-padnouci-sportovni-podprsenku--a-dalsi-sportovni-doplanky__s10011x20732.html

Cvičíte každý den, nebo si s příchodem nového roku chcete zlepšit fyzičku? Kromě odhodlání a vytrvalosti musíte mít i funkční a spolehlivé oblečení. Základem je kvalitní sportovní podprsenka, ale ani výběr jiných kousků byste neměla podceňovat.



Sportovní podprsenky

Klasické podprsenky jsou konstruované na běžné nošení, ale se zvýšenou zátěží většinou nepočítají. Naše prsa tvoří měkká tkáň, která potřebuje řádnou oporu, proto je výběr správného sportovního oblečení důležitý jak ze zdravotního, tak i z estetického hlediska. Pojdme se tedy společně podívat na základní druhy [sportovních podprsenek](#) a ukázat si, na jaké sporty se hodí.

Sportovní podprsenky s lehkou oporou

Tento typ [sportovních podprsenek](#) se hodí na lekce jógy, rychlou chůzi, pilates, ale i pro celodenní nošení. Jsou lehké, prodyšné a příjemné na těle, neomezují nás v žádném pohybu a klidně v nich můžete i spát.

Sportovní podprsenky se střední oporou

Střední oporu ocení například na kole, bruslích nebo při lyžování. [Podprsenky](#) se střední oporou přitáhnou prsa k tělu a ideálně rozloží jejich váhu. Funkční materiály navíc spolehlivě odvedou pot od těla.



Sportovní podprsenky se silnou oporou

Podprsenky se silnou oporou vás podrží především při náročnějších sportech jako je běh, bojové nebo míčové sporty. [Podprsenky](#) omezí nechtěný pohyb prsou až o 70 % a zabrání tak nevratnému natažení prsních žláz a vazů.

Sportovní kalhotky a ponožky

S vyhovující sportovní podprsenkou můžete myslet na výběr vhodných sportovních kalhotek a sportovních ponožek. I když by se to mohlo zdát jako banalita, opak je pravdou. Pro zvýšenou fyzickou aktivitu se nejlépe hodí nezdobené [kalhotky](#) v bezešvém provedení, pohodlné boxerky nebo sportovní modely, které díky širšímu hornímu lemu skvěle sedí a nikde neškrtní ani netlačí. Při cvičení nejvíce oceníte sportovní kalhotky z bavlny, bambusových vláken nebo speciálních funkčních materiálů.

[Sportovní ponožky](#) z funkčních materiálů jsou lehké, hřejivé a odvádějí vlhkost od pokožky, což oceníte jak při sportovních aktivitách, tak třeba i na delší procházce. Ponožky na sport si můžete pořídit v kotníkovém i klasickém provedení a vybírat můžete mezi základními barvami i pestrými modely.

A co si obléknout na to?

Správné oblečení je důležité i při sportování, a proto byste si měla sestavit ten nejlepší outfit od trička až po legíny. Ať už sáhnete po [sportovním triku](#) s dlouhým, nebo krátkým rukávem či sportovním tílku, pohodlí budete mít díky propracovanému střihu a kvalitním materiálům zaručené.

Díky [sportovním legínám](#)

bude každý váš pohyb ještě příjemnější. Na méně namáhavé sporty vám budou stačit bavlněné modely s širokým pasem, který poskytne dokonalé pohodlí a nikde vás nebude tlačit. Pro náročnější fyzické aktivity ale sáhněte po modelech z [funkčních materiálů](#).

Ty jsou navrženy tak, aby byly lehké, prodyšné a odváděly vlhkost od pokožky. Takže i když si dáte pořádně do těla, budete se cítit komfortně.



Ani zima nás nezastaví

I když se teploty pohybují kolem nuly, nemusíme se venkovního sportování vzdávat. Stačí si pořídit hřejivou [sportovní mikinu](#) a bundu. Na zimní sporty se hodí kousky z funkčních materiálů, které mají schopnost odvádět vlhkost od těla a rychle schnout.

Připraveno ve spolupráci s [Astratex](#), partnerem mobilní aplikace Aktivně a

zdravě.

ASTRATEx

Zdroj obrázků v textu: se svolením Astratex

[Aktivně a zdravě aplikace Astratex funkční oblečení sportovní oblečení trénink](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz